
22101731667

Schema

til ledning ved

undervisningen i sprang og voltige,

udarbeidet nærmest efter

„Tabeller för gymnastiska centralinstitutets pedagogiska lärokurs, 3die upplagen, Stockholm 1869“ og sammes „Tillägg etc.“

af

O. Petersen.
Løitnant.

Christiania.

Feilberg & Landmarks Forlag.

1873.

Trykt hos Carl C. Werner & Co.

Forord.

Nødvendigheden af at benytte progressive tabeller i gymnastik bliver mere og mere erkjendt, og i boghandelen findes nu udmerkede tabeller, hvor progressionen for de fleste af de nødvendigste bevægelsesslægter er anført, og hvor de forskjellige aldere og kjøn ere anviste sin del af bevægelsesforraadet. Hvad imidlertid den bevægelsesslægt angaar, som kaldes sprang, findes mig bekjendt intet fuldstændigt, *progressivt* schema; thi de i forskjellige reglementer anførte sprang og indledninger ere for tarvelige for den pedagogiske gymnastik, og sprangschemaet i de paa titelbladet anførte tabeller (her omtr. gjengivet i afd. I, dog uden kommandoord) danner kun begyndelsen til et helt; min hensigt med dette arbeide er derfor efter evne at rette den mangel, som jeg tror findes i gymnastiske tabeller, og derved give *ledning* for gymnastiklærere ved undervisningen af viderekomne i denne vigtige bevægelsesslægt. Det maa bemerkes, at schemaet nærmest er beregnet paa ynglingealderen, saa fornøden tillempning maa gjøres, hvor alderen er afvigende derfra. For dem, som vil gaa endnu videre

end dette schema, eller som ønske *beskrivelse* af sprangenes udførelse, kan Rothsteins og Lions skrifter desangaaende være tjenlige; dog bør sidstnævnte benyttes med kritik, saavel hvad sprangenes form som art angaar.

Kristiania, i Februar 1873.

Udgiveren.

Alle sprang danne en egen „bevægelsesslægt“; men desuagtet ere de dog i mange henseender saa forskjellige, at de ikke som andre bevægelsesslægter lade sig ordne i én eller faa progressive rækker, men snart forgrene sig i mange underafdelinger. Afdeling **I** er saaledes at betragte som en fælles indledning eller stamme, som bør øves først og i den anførte orden, hvorefter følge de i afd. **II** anførte grene (A — O), som kan øves mere jevnsides; dog bør de særskilte indledninger inden hver gren øves i den angivne orden. Afd. **III** indeholder begyndelsen til voltige og bør indøves haand i haand med de bundne sprang. Noget voltige er optagen paa grund af dens vigtighed som mellemled mellem sprang*øvelserne* og disses anvendelse paa levende hest; ved voltige forstaaes da her bevægelser, som udføres *paa* hest (bom) med sadel, og hvorunder hænderne væsentlig bære legemets tyngde; voltige er altsaa ikke sprang. Endelig indeholder afd. **IV** de simpleste sprang paa levende hest, hvilke bør øves, hvor dertil er anledning, saasnart tilstrækkelig sikkerhed er vunden i de tilsvarende sprang paa gymnastikhest. (Konfr. ovennævnte „Tabeller etc.“ tab. 21.)

Angaaende progressionen maa videre bemerkes, at sprang kan vanskeliggjøres, dels ved forøgelse (undertiden formindskelse) af høiden, dels ved sin form; følgelig kan man ved indøvelsen forenkle — dels ved at søge tilbage til grundformen for spranget, altsaa benytte indledende sprang — dels ved at forandre (i regelen formindske) høiden, hvorved mange af de anførte indledninger kan bortfalde; naar de alligevel anføres her, er det, baade fordi de give bedre anledning til at kontrollere spranget i alle momenter, og fordi mange af indledningerne selv ere nyttige sprang. Eftersom sprangene benyttes væsentlig som indledende eller som selvstændige, maa læreren bestemme forskjellig, til hvilken grad af fuldkommenhed (størst i sidste tilfælde) han bør øve hvert af dem samt den passende høide.

Til progressionen hører ogsaa, at tilløb til en vis grad forlænges, men stundom ogsaa forkortes til opnaaelse af en hurtig samling.

Sprangbevægelserne have i høiere grad end de fleste andre gymnastiske bevægelser en tillempet karakter; følgelig bør opmerksomheden fæstes herpaa under øvelserne. Ved alle sprang med fatning i sadelbommer bør denne derfor af hensyn til anvendelsen paa levende hest, saavel under spranget som ved nedspranget, være saa fast som muligt, undtagen naar dette sidste enkelt gang skal ske langt fra redskabet samt

ved mellemsprang, ydersprang o. l. Af samme grund bør tilløbet ofte vanskeliggjøres ved at lægge smaa hindringer (pude, rem, bom) i veien, hvilket ogsaa kan yde anden fordel. Afpasses nemlig en saadan gjenstand bekvemt, saa eleven kan paabydes at tage et bestemt antal (2 à 3) skridt paa hver side af den og gjøre et lidet hop med delt nedsprang (landmaalerhop) over samme, kan læreren paa en let maade skaffe ham et rent tilløb og faa ham til at tage sidste skridt med en bestemt fod, hvorved den hyppige ensidighed i dette punkt bekjæmpes.

For at kontrollere, om eleven ved nedspranget, som er sprangets vigtigste del, har fuldstændigt herredømme over sit legeme, bør læreren ofte, ogsaa i andre tilfælder end det i afd. **II**. G. 3. anførte, lade det umiddelbart paafølges af fornyet sprang.

I.

1. St. indl. til frie sprang, i begyndelsen med hoftefæste.
   a. m. lærerens tælling*).
   b. m. mandskabets do., hurtigheden 80—110.
2. St. frit sprang, paa stedet, fremad, m. vending 90° eller til siden.
   a. m. frie arme (indl. m. hoftefæste, paa stedet).
   b. m. udkastn. af armene, paa stedet.
   c. m. udkastn. af arme og ben.

   (a.–c.: Samlet *enkelt* sats.)
3. St. frit sprang m. 1 (2, 3) skridts tilløb fremad ɔ: *delt* sats.
   a. m. lærerens tælling.
   b. m. mandskabets do. (høit eller sagte) af de 2 (3, 4) første tempo.
   c. som b, men med vending til sidste skridts side.
   d. som b, men i dybden (høist knæhøide).
4. St. frit dybdesprang m. den ene fods forudgaaende frem-føring (høist knæhøide). Øves kort.
5. Tilløbende frit sprang (m. springmerke for et kort tilløb).
   a. i længden (høiden).
   b. i længden m. vending.
   c. i længden og dybden fra skraaplan.
6. St. frit sprang m. hurtigst mulige sammendragning af 2 tempo.

---

*) Angaaende kommandoordene henvises til ovennævnte tabeller.

a. som No. 2, a; men tempoerne to — tre (knæbøining, op- og nedsprang) trækkes sammen; lærerens tælling. Øves kort.

b. som No. 2, a; men tempoerne tre — fire (opsprang, nedsprang og knæstrækn.) trækkes sammen som til at samle en *dobbelt* sats; lærerens tælling. Øves kort.

c. som No. 3, men med sammendragning af sprang og knæstrækn. Efter nogen øvelse tæller mandskabet alle tempo (undt. det sidste). Endelig gjøres (m. vending ifølge 3, c) strækningen saa hurtig, at deraf fremkommer nyt sprang m. tilbagevending til fronten.

---

7. (Bom med eller uden sadel) Mod-st. indl. til bundne sprang, efter tælling.
8. (Bom) Side-mod-st. indl. til bundne sprang, efter tælling.
9. (Hest, tyk bom). Side-mod-st. opsidning til rid-sidden, efter tælling.
10. (Bom). Mod-st. indl. til kolbytte, efter tælling. Bommen sænkes mere og mere.
11. (Hest, bom). Gang-st. indl. til bundne sprang m. 1 skridts tilløb, efter tælling.
12. (Høie sadelbommer). Gang-st. mellemsprang (echappée). Indl. med at skille opspranget paa hænderne fra benenes langsomme gjennemføring eller med stup-fald. 2 fod flytn. fremad og tilbage.
13. (Hest). Gang-st. opsidning til rid-sidden og afsidning til modsat side.

(12–13: 1 høist 3 skridts tilløb.)

14. (Bom). Gang-st. oversprang (pommée) m. modvending (vending indad). Indl. lavt eller som **II**, E.
15. (Hest). Gang-st. rid-sprang (svensk: grensprang) paa lænden.

(14–15: med 1 høist 3 skridts tilløb.)

16. Gjentagelse af No. 12 og 14, men med merke for tilløbets forøgede længde. (Forøget høide for sprang paa bom, forøget længde for mellemsprang gjennem sadel).

II.

A. Som **I**, 2, forøget og med armenes kraftigere deltagelse eller med større vending.

B. Som **I**, 5, forøget eller m. gevær eller med større vending. — Ved længdesprang uden vending bør nedspranget stundom gjøres delt og løbet fortsættes (landmaalerhop).

C. St. frit sprang m. 1 skridts tilløb, udad (tilside fremad) og til siden.

D. Dybdesprang (foruden det under B anførte fra skraaplan):

1. høit-st. med og uden fodens fremføring baade med og uden vending, samt til siden med fodens udføring.
2. (ribbevæg) høit-st. til siden med og uden vending.
3. (pindestolpe) høit-st. fremad. Kan indl. knapt-st. (staaende saa yderligt som muligt paa forhøining el. andet).
4. (ribbevæg) høit-st. baglængs. Indl. paa gulvet.
5. siddende eller fra største knæbøin. (paa huk).
6. hængende, først i 2 lodrette touge saa i planke eller bom og senere stundom i slængende toug.
7. mod-jevnvei., kun lidt over mandshøide.

8. hængende med forsiden mod en væg; den ene haand sænkes og trykker legemet fra væggen under spranget, som gjøres m. vending.
9. høit-staaende fra størst mulige høide med mere sluttede knæer, samlet svag sats, svagt frembøiet overliv, noget udadførte arme færdige til at tage imod. Dette sprang tjener til at vise, hvorledes man bør forholde sig, hvor dybden er saa stor, at der er fare for liv og lemmer.

Progressionen ved dybdesprangene bestemmes væsentlig af dybden.

Anm. Desuden kan øves: høidesprang op paa en afsats eller til hæng. stilling (bom) samt høit-st. sprang fremad til et lodret toug, ligesom undertiden pladsen for nedspranget kan indskrænkes.

E. 1. (Dobbelt bom). Mod-st. og tilløbende mellemsprang uden vending eller m. modvending (vending indad).
2. (dobbelt bom) mod-st. oversprang m. modvending; først indtages mod-jevnvei. stilling paa øverste bom; derefter flyttes den ene haand ned paa den anden side til nederste bom.
3. (bom, hest, helst med lave sadelbommer) mod-st. og tilløbende oversprang m. modvending. Tilsidst udføres spranget med strakte arme, lodret krop og en liden stands paa det høieste.
4. (hest paatvers, lave sadelbommer) tilløbende oversprang m. mod-fravending Spranget begynder som det foregaaende; men fravending (v. udad) gjøres under samme. Indl. med opsidning til ridsidden med fatning i foreste bom

m. begge hænder samt øiebikkelig afsidning til hestens anden side med benenes kastning bagud med vending. Som indl. kan ogsaa benyttes opsidning til skrue-rid-sidden og afsidning m. benenes kastning fremad.

F. 1. (Dobbelt bom). Side-mod-st. mellemsprang m. delt, samlet eller dobbelt sats.

2. (dobbelt bom) mod-st. mellemsprang m. fravending med samlet eller dobbelt sats; senere m. tilløb.

3. (bom) side-mod-gang-st. oversprang (fægtesprang); senere med 1 skridts tilløb (vinkeltilløb) eller jevnveiende ved hjælp af gevær (stav).

4. (hest paatvers) tilløbende opsidning til rid-sidden m. fravending; afsidning m. benenes kastning fremad.

5. (hest paatvers) tilløbende oversprang m. fravending.

Her kan deles i 2 grene antydede ved de markerede tal.

6. (hest paatvers) tilløbende opsidning til side-sidden paa den anden side; begge ben føres over lænden, front fremad.	6'. (hest paalangs) tilløbende opsidning til side-sidden; begge ben føres paa samme side; front fremad.
7. foregaaende sprang fortsat til rid-sidden, front fremad; afsidning med benenes kastning fremad til denne side.	7'. foregaaende sprang fortsat til rid-sidden; afsidning med benenes kastn. fremad til modsat side af opspranget.

8. foregaaende sprang fortsat til oversprang tilbage til denne side.

8'. foregaaende sprang fortsat til oversprang til hestens anden side.

Anm. No 4—8 bør desuden indledes med III, 5, som ogsaa kan øves med et kort tilløb.

G. 1. (Høie sadelbommer). Tilløbende mellemsprang m. vending 90^0

2. (do.) do. do. 180^0

3. (do.) do. do. do. og fornyet mellemsprang.

4. (lave eller ingen sadelbommer) tilløbende mel-mellemsprang.

Anm. Det er fordelagtigt at have flere sæt sadelbommer af forskjellig høide.

H. 1. (Høie sadelbommer). Tilløbende halv-ydersprang; indl. med at staa med det ene ben mellem og det andet ben udenom sadelbommerne.

2. (Høie sadelbommer) tilløbende ydersprang; indl. med at staa udenom sadelbommerne.

3. (lave eller ingen sadelbommer) tilløbende ydersprang.

Anm. Denne afdeling bør øves forholdsvis lidet.

I. 1. (Hest paalangs). Tilløbende rid-sprang i sadelen og paa halsen (oversprang, hvis buk haves).

Her kan deles i 2 grene:

2. (hest paalangs) tilløbende sprang i sadelen staaende.

3. (hest paalangs) tilløbende rid-sprang over.

2'. (hest paalangs) tilløbende rid-sprang baglængs (skrue-rid-sidden) paa lænd, sadel, hals (oversprang hvis buk haves).

K. Maa ikke gaa forud for E, 4 og F, 8'.

1. (hest paalangs) tilløbende opsidning til rid-sidden baglængs i sadelen under modvending, idet begge ben føres paa samme side af hesten. Afsidning med benenes kastning bagud til modsat si deaf opspranget.
2 foregaaende sprang fortsat til oversprang med modvending til hestens anden side.

L. Stavsprang (øves ikke paa gulv). Indl. med stavens fatning og sætning.

1. tilløbende længdesprang uden vending.
2. do. mindre længdesprang m. vending.
3. do. høidesprang.
4. do. do. op paa en afsats.
5. dybdesprang.

M. Kolbytter*). Heraf haves 2 arter nemlig hurtige og langsomme; de bør foruden med I, 10 indledes med spids-stup-fald. bevægelser, hvælv-stup-st. 2a. bøin. o. str. samt med stærke spænd-bøininger og hvælv-ligg. udg. Videre kan benyttes:

1. (ribbevæg) spids-stup-fald. indl. til kolbytte; hænderne flyttes tæt ind til væggen, helst op paa en lav bænk, benene slippes derpaa langsomt ned til gulvet, saa hvælv-ligg. udg. indtages,

---

*) Hvad her (ligesom under N) anføres som indledninger fortjener kun i ringe grad dette navn og er nærmest at betragte som en henvisning til høist forskjellige bevægelsesslægter, hvorfra nogen hjælp kan hentes. Hvor der er tilgang paa store madrasser, blød mark el. a., saa man ikke behøver at frygte for urigtige nedsprang, faar brugen af de anførte indledninger og deres orden endnu mindre betydning.

hvorefter hænderne flyttes opad ribbevæggen saa meget, som behøves for opreisningens skyld; fornøden hjælp ydes.

2. (lav hest paalangs, om saadan haves) tilløbende kolbytte til rid-sidden i sadelen.
3. (hest paalangs kasse, forhøining) høit-st. kolbytte. Haves hest eller kasse kan opspranget og kolbytten senere slaaes sammen.
4. (kasse i hoftehøide) tilløbende kolbytte. Senere benyttes enten lavere redskab, tilsidst intet, (da udføres kolbytten gang-st.) eller høiere redskab (m. sadelbommer).

N. Slaa hjul; kan indl. ved ribbevæg ved vexelvis indtagelse af ~~og~~ kors-st. udg. og side-mod-kors-halv-st. udg.

O. (Dobbelt bom). Tilløbende oversprang. Hænderne fatte i hver sin bom, benene føres over øverste bom, hvor mod-jevnvei. stilling indtages (med front bagud), hvorpaa følger nedsprang med vending. Indl. med først at kaste benene samlede op paa nederste bom og derfra føre dem videre, idet nederste haand beholder sit tag i det længste. Alle de anførte sprang paa dobbelt bom bør være gjennemgaaede tidligere; dog bør dette sprang ikke optages meget sent; thi det har sit værd, selv om udførelsen er mindre god.

III.

Voltigen bør indledes med spids-stup-fald. bevægelser, mod-jevnvei. side-haandgang, jevnvei. haandgang og forskjellige sorter afsidninger fra sadel; videre kan benyttes:

1. rid-sidd.	bensvingning (svensk: krupp-häfning).	begge hænder beholde fast tag i sadelbommen.
2. do.	halv-sax til side-sidden og tilbage igjen.	
3. halv-sax fra side til anden *uden* vending.		

4. mod-jevnvei. vexel og dobbelt benskiftning mellem bommerne.
5. do. do. do. do. over do.
6. halv-jevnvei. haandløftning.

IV.

1. (Stillestaaende sadlet hest). Gjentagelse af **I**, 8, 9, 11, 13 og **III**, 1, 2, 3, 6 for at øve sikker fatning i sadelbommerne, samt **I**, 14 for at lære eleven at redde sig, om han ved en opsidning falder over paa den anden side af hesten.
2. at springe jevnt med hesten (i volte) m. fatning i bagerste bom.
3. (springende sadlet hest) springende opsprang fra indre side til jevnvei. stilling, som bibeholdes nogen tid, hvorpaa nedsprang følger.
4. (springende sadlet hest) springende opsidning til rid-sidden og afsidning, først fra den indre senere ogsaa fra den ydre side.
5. (springende sadlet hest) springende opsprang til rid-sidden, afsprang og oversprang fra begge sider med bibeholdt fatning af begge hænder i forreste bom; nedspranget benyttes tilsidst til sats til nyt sprang.



